オーブン調理 クッキングガイド

日立IHクッキングヒーター　HT−G20T／G10T／G9T／G8Tシリーズ

このクッキングガイドに記載の写真やイラストは、実際の調理を想定したイメージ写真やイメージイラストを使っています。
火力及び時間などは目安です。火力は鍋の種類・形状・材質や材料の量などで異なる場合があります。様子をみて調整してください。

ミニドーナツ

100種類のおすすめレシピ掲載

もくじ

標準計量カップ・スプーンでの質量表（単位g）

計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）	計量／食品名	小さじ（5mL）	大さじ（15mL）	カップ（200mL）
水・酒・牛乳	5g	15g	200g	トマトケチャップ	5g	15g	230g
しょうゆ・みりん・みそ	6g	18g	230g	油・バター	4g	12g	180g
食塩	6g	18g	240g	片栗粉・砂糖（上白糖）	3g	9g	130g
小麦粉（薄力粉・強力粉）	3g	9g	110g	だし汁	5g	15g	200g

（1mL=1cc）

このクッキングガイドで使用している計量カップ・スプーンでの質量（重量）は表のとおりです。

・焼き物メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」→取扱説明書P.36、37
・焼き物メニュー「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」→取扱説明書P.38、39
・ヘルシーメニュー「切身・干物」「肉・野菜」「揚げ物温め」→取扱説明書P.40、41
・オーブンメニュー「ピザ」「グラタン」「スイーツ」→取扱説明書P.42、43
・各部のなまえ・操作パネル・別売品→取扱説明書P.4、5
・お手入れ→取扱説明書P.54～57
・お困りのときは→取扱説明書P.58～65

メニューを選んで調理する 操作方法

● 焼き物メニュー オーブンメニュー で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
● ヘルシーメニュー で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクに給水して取り付けてください。

ヘルシーメニュー 過熱水蒸気用水タンクの取り外しかた、取り付けかた、給水のしかた

1 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網から取り出す
（過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行ってください）

〈連続して使用する場合〉
乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水（お湯）をこぼさないように注意して取り出す

2 タンクフタを外し、水タンクを置いた状態で、水をコップで左右の段差部分まで注ぐ（約30mL）
タンクフタを水タンクの上にのせる

3 水タンクの両端を両手でしっかり持ち、タンクフタと一緒に焼網の前方開口部に取り付ける

⚠注意

●過熱水蒸気用水タンクの取り外しは、冷えてから行う　やけどの原因になります。
連続して使用する場合は、乾いたふきんを使ってしっかり持ち、水タンク内の水（お湯）をこぼさないように注意して取り出す

お知らせ
●調理中は、ランプヒーターが点灯したり消灯したりしますが、正常に動作しているかチェックをしています。
●調理中はメニューおよび仕上がりの変更はできません。
●調理物を入れたままにしておくとクリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

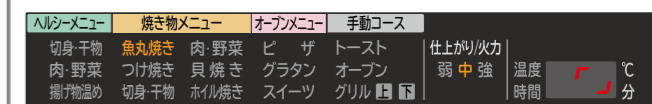
お願い
●「焼き物メニュー」「オーブンメニュー」で調理するときは過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
●「焼き物メニュー」の「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」では、受皿に水を入れても調理できます。（水約200mL）
「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」のときは、受皿に水を入れないでください。
●点灯中はランプヒーターを間近で長時間見つめないでください。（目の痛みの原因）
●かき、はまぐり、あさりは焼かないでください。
（貝の口が開くと上ヒーターに当たり、殻が飛び散るおそれがあるため）
●「オーブンメニュー」では受皿に水を入れないでください。
●過熱水蒸気用水タンクを取り付け後は、オーブンドアをゆっくりと開閉してください。（水（お湯）がこぼれる場合があります）

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

●調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる（ランプが点灯します）

2 ヘルシーメニュー 焼き物メニュー オーブンメニュー を押し、メニューを選ぶ

3 仕上がり/火力/温度 ◀ | ▶ を押し、材料に適した仕上がりに設定する

仕上がり設定

4 切/スタート を押し、通電する

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

●時間表示に「 」と表示され、途中から調理の残時間を表示します。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング（CL表示）を行い、追加焼き のランプが点滅します。（ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります）

●焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。→P.11
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。
●切/スタート を押してから、焼き物メニュー ▶ 切/スタート を押しても通電できます。

調理物を取り出す

5 続けて使わないときは

電源切/入 を押し、電源を切る（ランプが消灯します）

お手入れをするときは→取扱説明書P.54～57

●オーブン庫内の温度が約60℃になるまで「オーブン高温注意」表示をします。
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

調理中に通電が停止したときは

手動コース を押し、コースを選んで様子を見ながら調理する。
（ヘルシーメニューのときは過熱水蒸気用水タンクはそのままにしてください）

調理中のメニュー		コース選択先
焼き物メニュー	魚丸焼き、つけ焼き、切身・干物	「グリル上下」（強）→取扱説明書P.45
	肉・野菜	「オーブン」260℃ →取扱説明書P.47
	貝焼き	「グリル下」（強）→取扱説明書P.45
	ホイル焼き	「オーブン」280℃ →取扱説明書P.47
ヘルシーメニュー	切身・干物	「グリル上下」（強）→取扱説明書P.45
	肉・野菜	「オーブン」260℃ →取扱説明書P.47
	揚げ物温め	「オーブン」190℃ →取扱説明書P.47
オーブンメニュー	ピザ	「オーブン」200℃ →取扱説明書P.47
	グラタン	「オーブン」220℃ →取扱説明書P.47
	スイーツ	「オーブン」160℃ →取扱説明書P.47

仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安

焼き物メニュー「魚丸焼き」「つけ焼き」「切身・干物」の仕上がり設定、調理時間の目安

■調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。
- ●[ ]は1尾(切れ・枚・本)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。
- ●食材の厚さは4cm以下にしてください。

メニュー	つけ焼き			切身・干物			魚丸焼き		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	調理メニューの焼き上げ強さは、「つけ焼き」<「切身・干物」<「魚丸焼き」の順に強くなっています。								
調理例	さけのかす漬け [約60g] 5切れ(約15~18分)	ぶりのつけ焼き(しょうゆ漬け) [約100g] 5切れ(約16~19分) レシピ→DVD さわらの西京漬け(みそ漬け、かす漬け) [約80g] 5切れ(約17~19分) 焼きとり(たれ焼き) [約50g] 8本(約17~19分) レシピ→DVD		はたはた [約25g] 5尾 (約11~14分) めざし [約25~30g] 5尾 (約11~14分) ししゃも [約20g] 5尾 (約11~14分)	さんまの開き [約110g] 2枚 (約14~17分) 塩ざけ [約80g] 5切れ(約14~17分) レシピ→DVD 塩さば [約80~100g] 5切れ (約14~17分) あじの開き [約100g] 2枚(約13~16分)		さんまの塩焼き(はらわたなし) [約150g] 5尾(約15~17分) 塩さんま(塩蔵品) [約150g] 1~5尾 (1尾:約12~14分) (5尾:約15~17分)	さんまの塩焼き [約180g]1~5尾 (1尾:約13~16分) (5尾:約18~19分) レシピ→DVD あじの塩焼き [約130~180g]1~5尾 (1尾:約14~16分) (5尾:約18~19分) いさきの塩焼き [約230g] 2尾 (約16~19分)	たいの塩焼き [約200g以上] 1尾 (約14~23分)

ヘルシーメニュー「切身・干物」「肉・野菜」「揚げ物温め」の仕上がりの設定、調理時間の目安

■調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。
- ●[ ]は1尾(切れ・枚・本・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。
- ●食材の厚さは4cm以下にしてください。

仕上がり		弱	中	強
調理例	切身・干物	はたはた[約25g]5尾(約11~14分) ししゃも[約20g]5尾(約11~14分) めざし[約25~30g]5尾(約11~14分)	塩ざけ[約80g]5切れ(約16~20分) レシピ→DVD 塩さばの切身[約80~100g]5切れ(約17~20分) あじの開き[約100g]2枚(約16~20分) さんまの開き[約110g]2枚(約18~20分)	
		調理のこつ →取扱説明書P.36		
	肉・野菜	鶏手羽先のつけ焼き[約60g]8本(約15~20分) 牛肉串焼き[約130g]4本(約15~20分) 肉巻きアスパラ8本(約15~20分) 焼きとり(塩焼き)[約50g]8本(約15~20分) 焼き野菜[約500g](約15~20分) レシピ→DVD 鶏手羽中の塩焼き[約40g]8本(約15~20分)	鶏のハーブ焼き[約250g] 1~2枚(約18~22分) レシピ→DVD	骨付きもも(塩)[約200g] 2本(約22~25分)
		調理のこつ →取扱説明書P.38		
	※揚げ物温め	かき揚げ[約100g]2個(約7~10分) レシピ→DVD	天ぷら[約70g]4個(約12分) アジフライ[約100g]3枚(約12分) から揚げ[約50g]6個(約12分) とんかつ[約150g]2個(約12分) コロッケ[約70g]4個(約12分)	フライドチキン(骨付き)[約150g] 2本(約13分)

※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

焼き物メニュー「肉・野菜」「貝焼き」「ホイル焼き」の仕上がり設定、調理時間の目安

■調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。
- ●[ ]は1枚(本・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。
- ●食材の厚さは4cm以下にしてください。(特に骨付きももなど)

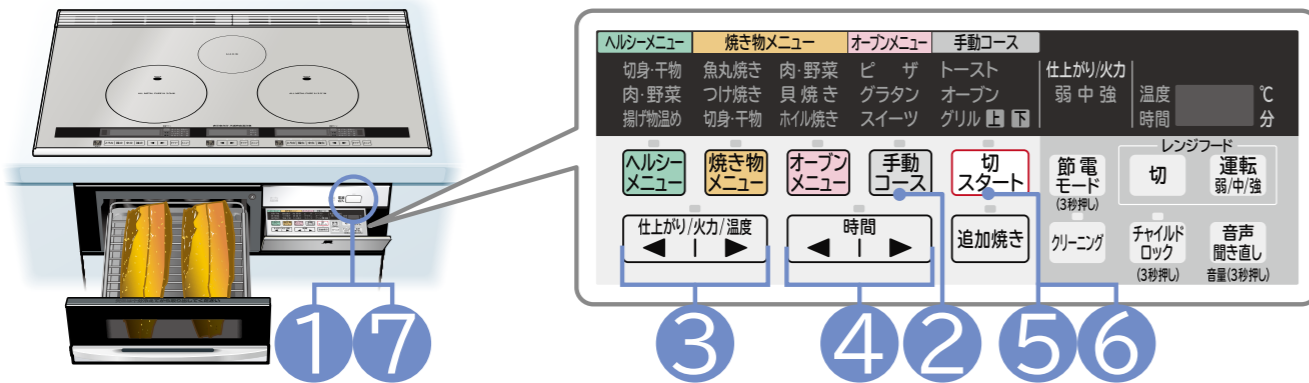
メニュー	肉・野菜			貝焼き			ホイル焼き		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
調理例	焼き野菜 [約500g](約16~20分) レシピ→DVD 鶏手羽先のつけ焼き [約60g] 8本 (約16~20分) 牛肉串焼き [約130g] 4本 (約16~20分) 肉巻きアスパラ 8本 (約16~20分) 焼きとり(塩焼き) [約50g] 8本 (約16~20分) 鶏手羽中の塩焼き [約40g] 8本(約16~20分)	鶏のハーブ焼き [約250g]1~2枚(約17~21分) レシピ→DVD	骨付きもも(塩) [約200g]2本 (約21~24分)	ほたて(殻付き) [約150g]1~2個 (約12~16分)	さざえ [約140g]1~4個 (約16~18分)			生ざけのホイル焼き [約200g] 1~2個 (約22~25分) ほたて貝ときのこのホイル焼き [約200g] 1~2個 (約22~25分) ハンバーグのホイル焼き [約270g] 1~2個 (約22~25分) 鶏肉と長ねぎのホイル焼き [約400g] 1個 (約22~25分) かぼちゃのホイル焼き [約370g] 1個 (約22~25分)	

オーブンメニュー「ピザ」「グラタン」「スイーツ」の仕上がり設定、調理時間の目安

■調理物に合わせてメニューと仕上がりを選んでください。
- ●[ ]は1枚(皿・個)あたりの重さです。( )は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって仕上がりを選んでください。
- ●器や型の高さは4cm以下にしてください。

メニュー	スイーツ			ピザ			グラタン		
材料に適した仕上がり	弱	中	強	弱	中	強	弱	中	強
	調理メニューの焼き上げ強さは、「スイーツ」<「ピザ」<「グラタン」の順に強くなっています。								
調理例		焼きドーナツ [直径約8cmドーナツ型] 4個 (約13~15分) ミニドーナツ [直径3cmドーナツ] 10個 (約13~15分)	マフィン [直径約6.3cmアルミ箔 菊型] 6個 (約17~19分) ロールケーキ [約23×18cm] (約17~19分)	フルーツピザ サラダピザ [直径約26cm 約200g] 1枚(約12~14分) 冷凍ピザ [直径約22cm 約240g] 1枚(約12~14分) 冷蔵ピザ [直径約22cm 約240g] 1枚(約12~14分)	ミックスピザ [直径約26cm 約450g] 1枚 (約15~17分) レシピ→DVD 照り焼きチキンピザ [直径約26cm 約500g] 1枚(約15~17分) シーフードピザ [直径約26cm 約500g] 1枚(約15~17分)			ドリア [約200g] 2皿 (約16~18分) マカロニグラタン [約240g] 2皿(約16~18分) レシピ→DVD	野菜のグラタン [直径約22cm×3.5cm皿] (約17~19分) レシピ→DVD ラザニア [直径約22cm×3.5cm皿] (約17~19分)

・手動コース「トースト」「グリル」➔取扱説明書P.44、45
・手動コース「オーブン」➔取扱説明書P.46、47
・各部のなまえ・操作パネル・別売品 ➔取扱説明書P.4、5
・お手入れ ➔取扱説明書P.54～57
・お困りのときは ➔取扱説明書P.58～65

● 手動コース で調理するときは、過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。

準備 材料を焼網の上に置き、オーブンドアを確実に閉め、前面操作パネルを開く

●調理の前にパッキンの付け忘れ、外れや浮きがないことを確認してください。

1 電源切/入 を「ピッ」と鳴るまで押し、電源を入れる(ランプが点灯します)

2 手動コース を押し、「トースト」または「オーブン」または「グリル(上下・上・下)」を選ぶ

手動コース選択

3 仕上がり/火力/温度 を押し、材料に合った温度または火力に設定する

●トーストには火力の設定はありません。

温度設定「オーブン」

火力設定「グリル」

弱め	標準	強め
仕上がり/火力 弱 中 強	仕上がり/火力 弱 中 強	仕上がり/火力 弱 中 強

4 時間 を押し、時間を設定する

●設定できる最長時間
トースト▶10分 オーブン▶30分 グリル▶30分

タイマー設定(時間を設定)

●タイマーを使わない場合は、切/スタート を押してください。
●途中でタイマーを中止するときは、もう一度 時間 を押して、時間を 00 に設定してください。
●設定した時間を変更したい場合は 時間 を押して再度設定してください。

5 切/スタート を押し、通電する

調理中はそばを離れず、調理の仕上がりに合わせ、調理時間を調節してください

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

●切/スタート を押してから、手動コース ▶ 切/スタート を押しても通電できます。

調理物を取り出す

●焼きが足りないときは、再度手動コースを選択して、様子を見ながら調理してください。

6 調理が終わったら

切/スタート を押し、通電を切る

(手動コース「グリル」「オーブン」)
●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(CL 表示)を行います。
●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、切/スタート を押してください。

7 続けて使わないときは

電源切/入 を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは ➔取扱説明書P.54～57

●オーブン庫内の温度が約60℃になるまで「オーブン高温注意」表示をします。
●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

お知らせ
●調理中は、ランプヒーターが点灯したり消灯したりしますが、正常に動作しているかチェックをしています。
●「トースト」のときランプヒーターは点灯しません。
●「グリル」のときは受皿に水を入れても調理できます。(水約200mL)
●調理終了後、調理物を入れたままにしておくと、クリーニングや余熱で焦げ過ぎることがあります。

お願い
●過熱水蒸気用水タンクは取り外してください。
●「トースト」を連続して焼く場合は、約4分を目安に様子を見ながら調理してください。
●点灯中はランプヒーターを間近で長時間見つめないでください。(目の痛みの原因)
●受皿に水を入れないでください。

仕上がり設定、調理時間、温度、火力の目安

手動コース「トースト」の調理時間設定の目安

■目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

	トースト	種　類	枚　数	調理時間(目安)
調理例		4枚切り(厚み約30mm)	1～2枚	約6～7分
		6枚切り(厚み約20mm)		
		8枚切り(厚み約15mm)		
	ピザトースト	種　類	枚　数	調理時間(目安)
		6枚切り(厚み約20mm)	1～2枚	約7～8分

手動コース「グリル」の火力設定、調理時間設定の目安

■材料に合わせてメニューと火力を選んでください。
●[　]は1尾(枚)あたりの重さです。(　)は調理時間の目安です。目安を基準にして、大きさや数によって時間を設定してください。
●食材の厚さは4cm以下にしてください。

メニュー	グリル		
材料に合った火力	弱	中	強
グリル上下		小あじのみりん干し [約4g]10枚(約5～10分) スルメ [約70g]1枚(約3～5分)	うるめいわし丸干し [約10～15g] 5～10尾(約5～10分) いかのみそ漬け焼き レシピ➔DVD [約100g] 1枚(約14～16分) さんまのみりん干し レシピ➔DVD [約80g] 2枚(約6～10分)
グリル上	オニオングラタンスープなど、焼き色をつけたいとき		
グリル下	焼き魚など、あたため直したいとき		

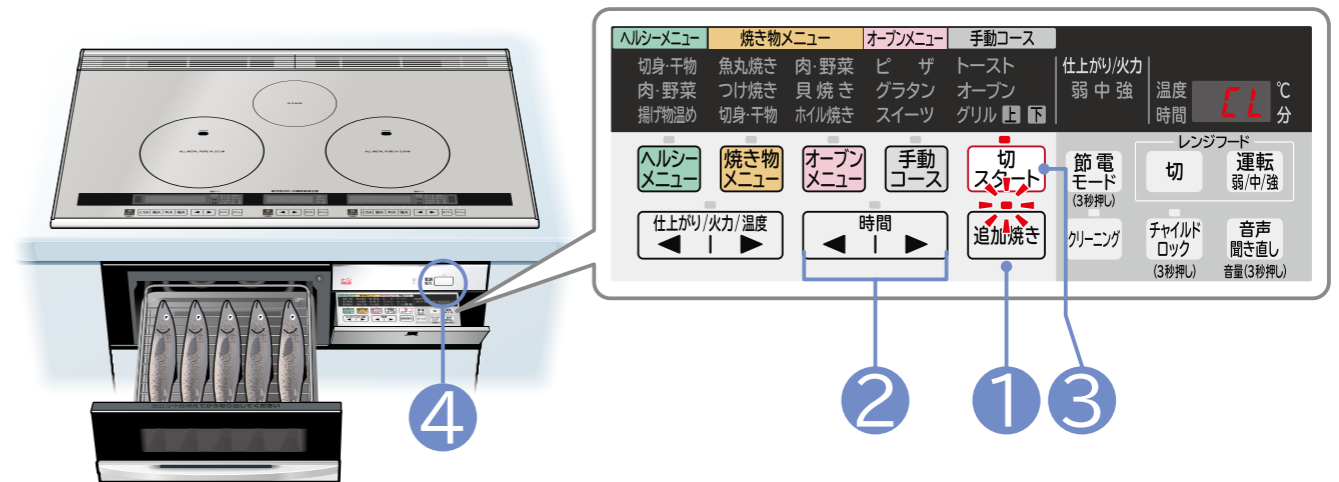
手動コース「オーブン」の温度・時間設定の目安

●[　]は型、皿、鍋の大きさや1個あたりの分量です。(　)は調理時間の目安です。温度設定は調理時の目安です。材料により異なります。
●食材の厚さや、器や型の高さは4cm以下にしてください。

設定温度	140	160		180	190
調理例	●なめらかプリン [直径約8×4cmのスフレ型]6個 (約20～25分) レシピ➔DVD ●きなこ・チョコパフ [小町麩20g](約5分) ●ホワイトロシェ [くるみ約50g](約5分)	●モカチョコマドレーヌ [直径約10cmのマドレーヌ型]4個(約16～20分) ●ショートケーキ [約18×18cm](約27分) ●パンプキンタルト [直径約18cmタルト型](約28分) ●アーモンドタルト [直径約18cmタルト型](約28分) ●アプリコットクラフティー [直径約18cmタルト型](約28分) ●ブラウニー [約18×18cm](約20分) レシピ➔DVD	●マドレーヌ [直径約10cmのマドレーヌ型]4個分 (約16～20分) ●チョコチップケーキ [約18×18cm](約25分) ●紅茶ケーキ [約18×18cm](約22分) ●クッキー [直径3cm]16個(約13～18分)	●キッシュ [18cmタルト型] (キッシュ生地 約20～25分) (具材を入れ 約25～30分) ●ハンバーグあたため [約90～100g]2個(約16～20分) ●フルーツタルト(タルト生地) [直径約18cmタルト型](約20分) ●焼きりんご[2個分] [直径約22×3.5cmの皿](約30分) レシピ➔DVD	●冷凍焼きおにぎりのあたため [1個約50g]4～6個 (約20～25分)

設定温度	200	210	220	240	260	280
調理例	●アップルパイ [直径約23.5cm皿](約20～30分) レシピ➔DVD ●フォカッチャ [直径約16cm]1枚分(約13～18分)		●ピリ辛ウィング [約60g]8本(約23～27分)	●焼きおにぎり [1個約80g]4個(約20分) レシピ➔DVD ●厚揚げ [約150～200g]2枚(約16～20分) ●焼きいも [約250g]2本(約25～30分) ●ラムチョップ [約60g]6本(約25～30分)	●パエリア [直径約24cmパエリア鍋](約30分) レシピ➔DVD ●さつま揚げ [約160～200g](約12～15分) ●焼きパプリカのマリネ [約70g]2個(約18～20分) ●焼きなす [約70g]3個(約25～30分) ●ローストビーフ [約300g]1本(約30分)	●フレンチトースト [フランスパン4枚分](約15～20分)

追加焼き 操作方法

焼き物メニュー、ヘルシーメニュー、オーブンメニュー終了後、お好みで追加焼きができます

準備 調理終了後、ヒーターのクリーニング中に設定する

1 [追加焼き] を押す

2 [時間 ◀ ▶] を押し、焼き時間を設定する

3 [切/スタート] を押し、通電する

●調理が終わると、メロディーが鳴ります。

▼

調理物を取り出す

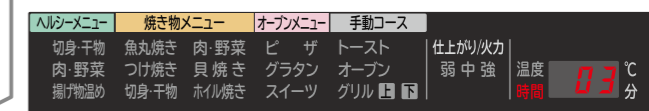
4 続けて使わないときは

[電源 切/入] を押し、電源を切る(ランプが消灯します)

お手入れをするときは➔取扱説明書P.54～57

お願い

●ヘルシーメニューで調理終了後に「追加焼き」をする場合は、過熱水蒸気用水タンクは給水せずにそのままにしてください。

追加焼き時間の設定

●焼き時間は3～29分まで設定できます。

●調理が終了すると約5分間、自動的にヒーターのクリーニング(CL表示)を行い、[追加焼き]のランプが点滅します。(ヒーターを加熱してヒーターに付着した脂分を焼き切ります)

●焼きが足りないときは、「追加焼き」で様子を見ながら、さらに焼いてください。

●ヒーターのクリーニングを途中で終了したい場合は、[切/スタート]を押してください。

●オーブン庫内の温度が約60℃になるまで「オーブン高温注意」表示をします。

●電源を切っても温度が下がるまで表示します。

「焼き物」メニューで調理するレシピ

さんまの塩焼き

材料

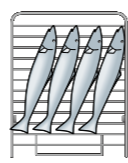
さんま(1尾約180g)………1～5尾
塩……………………………………適量

作りかた

1 さんまは、サッと洗って水気をふき取り、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

●さんまのはらわたを取ったものは、メニューの「魚丸焼き」仕上がり「弱」で焼いてください。
●魚を調理する場合は、尾などの薄い部分が焦げやすいので、焼網の手前側に尾を向けてください。
●魚を1～4尾焼く場合は、ヒーター形状により、のせる位置で焼き色が付きにくい場合がありますので、魚を斜めにのせてください。
●焼網にサラダ油などを塗っておくと調理物が焼網に付着しにくく、取り出しやすくなります。
●焦げ目のつき具合は魚の種類や大きさ、同じ大きさでも脂ののり具合、魚の温度、塩のふり加減によって異なります。(塩のふる量が多いと焦げ目が強くなります)
お好みにより仕上がりを調節して調理してください。

あじの塩焼き

材料

あじ(1尾約130～180g)····1～5尾
塩……………………………………適量

作りかた

1 あじはえら・はらわた・ゼイゴをとって水洗いし厚みのある部分に切り目を入れ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

いさきの塩焼き

材料

いさき(1尾約230g)·····1～2尾
塩……………………………………適量

作りかた

1 いさきはうろこ、えら、はらわたをとって水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

たいの塩焼き

材料

たい(1尾約200g～600g)······1尾
塩……………………………………適量

作りかた

1 たいはうろこ、えら、はらわたをとって水洗いし、水気をふき取り、厚みのある部分に切り目をいれ、全体に塩をふり、そのまま約10分おき、水気をふき取る。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩さんま

材料

塩さんま(1尾約150g)····1～5尾

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「魚丸焼き」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩ざけ

材料

塩ざけ（1切れ約80g）……1～5切れ

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

あじの開き

材料

あじの開き（1枚約100g）……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

はたはた

材料

はたはた（1尾約25g）……5尾

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

塩さば

材料

塩さば（1切れ約80～100g）……1～5切れ

作りかた

1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さんまの開き

材料

さんまの開き（1枚約110g）……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

めざし

材料

めざし（1尾約25～30g）……5尾

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ししゃも

材料

ししゃも（1尾約20g）……5尾

作りかた

1 焼網にのせ、焼き物メニューの「切身・干物」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ぶりのつけ焼き

材料

ぶり（1切れ約100g）……1～5切れ
A［しょうゆ………………大さじ4
　 みりん…………………大さじ4
（つけだれは5切れ分）

作りかた

1 ぶりは合わせたAに約30分つけておく。
2 汁気を切ってから焼網にのせ、焼き物メニューの「つけ焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さわらの西京漬け

材料

さわらの西京漬け（1切れ約80g）……1～5切れ

作りかた

1 みそ・酒粕をふき取り、焼網にのせ、焼き物メニューの「つけ焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さけのかす漬け

材料

さけのかす漬け（1切れ約60g）……1～5切れ

作りかた

1 酒粕をふき取り、焼網にのせ、焼き物メニューの「つけ焼き」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり（たれ）

材料

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）……8本
A［しょうゆ……………………100mL
　 みりん…………………………50mL
　 砂糖…………………大さじ2～3
　 サラダ油……………………大さじ1

作りかた

1 焼きとりは合わせたAに約30分～1時間つけておく。
2 汁気を切ってから焼網にのせ、焼き物メニューの「つけ焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●このページに掲載されているレシピは、ヘルシーメニューが選べます。(使いかた⇒P.34、35)
●ヘルシーメニューのときは、始めに過熱水蒸気用水タンクに水約30mL(目安:段差部分まで)を入れ、指定位置に置きます。(タンクふたを忘れないでください)

鶏のハーブ焼き

材料

鶏もも肉(皮つき)(1枚約250g)……1〜2枚

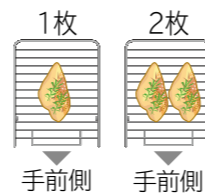
A
- 塩・こしょう……各適量
- ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど)……各少々

作りかた

1 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。
2 皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ(鶏のハーブ焼き)

●鶏肉の皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのある部分やすじには切り目を入れてください。そのまま焼くと、鶏肉が反って焦げやすくなる場合や、厚みのある部分が焦げたり、中まで火が通りにくく、焼き不足になる場合があります。(鶏肉の厚さは、目安として2cm以下にしてください)
●調理するときの鶏肉ののせかたは、右図のように皮側を上にして焼網の中央部にのせてください。2枚の場合は、右図のように左右に並べてのせてください。上下に並べると焼きむらができるのでのせないでください。

1枚

手前側

2枚

手前側

鶏手羽先のつけ焼き

材料(8本分)

鶏手羽先(1本約60g)……8本

A
- しょうゆ……大さじ2
- 酒……大さじ1弱
- みりん……小さじ1

作りかた

1 鶏手羽先は合わせたAに約10〜15分つけておく。
2 汁気を切ってから皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼き野菜

材料

なす・玉ねぎ・パプリカ・山イモ・生しいたけ・中玉トマトなど合わせて……約500g
オリーブ油……約30g
塩・こしょう……各適量

作りかた

1 なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦1/4に切る。山イモは長さ5cmに切り、縦1/4に切る。生しいたけは石づきをとる。
2 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。
3 焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

牛肉串焼き

材料(4本分)

牛ロース肉(約3cmの角切り)……200g
にんじん(一口大に切る)……50g
玉ねぎ(くし型切り)……100g
ピーマン(一口大に切る)……2個
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る)……各1/4個
なす(輪切りにして、塩水につける)……1個
生しいたけ……4枚
塩・こしょう……各適量

作りかた

1 牛肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんは下ゆでする。
2 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
3 焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

肉巻きアスパラ

材料(8本分)

豚バラ薄切り肉……300g
アスパラガス……8本
塩・こしょう……各適量

作りかた

1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
2 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
3 焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●このページに掲載されているレシピ（骨付きもも（塩）、焼きとり（塩）、鶏手羽中の塩焼き）は、ヘルシーメニューが選べます。（使いかた⇒P.36）
●ヘルシーメニューのときは、始めに過熱水蒸気用水タンクに水約30mL（目安：段差部分まで）を入れ、指定位置に置きます。（タンクふたを忘れないでください）

骨付きもも（塩）

材料（2本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）…2本
塩・こしょう……………………各適量

作りかた

1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。
2 1に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり（塩）

材料（8本分）

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）……8本
塩………………………………………………適量

作りかた

1 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽中の塩焼き

材料（8本分）

鶏手羽中（1本約40g）……8本
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 鶏手羽中に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、焼き物メニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

さざえ

材料

さざえ（1個約140g）……1～4個

作りかた

1 貝殻の汚れを洗い流す。
2 さざえのふたがある方を上に向け、焼網にのせ安定させる。
3 焼き物メニューの「貝焼き」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

調理のこつ

●さざえは、上ヒーターにあたらない大きさ（4cm以下）のものを準備してください。
●調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。

さざえ1個　さざえ4個

手前側　手前側

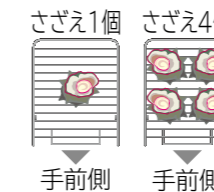
ほたて

材料

ほたて（殻付き）（1個約150g）……1～2個

作りかた

1 貝殻の汚れを洗い流す。殻の平らな方の貝柱をテーブルナイフなどではずし、殻を一度はずす。
2 肝（ウロ）を取り除き、残りは汚れを洗い流す。
3 平らな方を上にして、再度殻をかぶせる。
4 焼網にのせ、焼き物メニューの「貝焼き」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

調理のこつ

●肝（ウロ）は、取り除いてください。

●必ず上になる殻を一度はずし、再度かぶせて調理してください。（貝の口が開くと上ヒーターに当たります）
●調理するときの貝ののせかたは、右図のように焼網の中央部に安定させ、のせてください。

ほたて1個　ほたて2個

手前側　手前側

生ざけのホイル焼き

材料（2個分）

生ざけ（1切れ約80g）····2切れ
えび······················2尾
玉ねぎ（薄切り）··········100g
生しいたけ················2個
塩・こしょう・レモン汁
··························各適量
バター····················10g
レモン（薄切り）··········2枚

作りかた

1 生ざけは軽く塩、こしょうをし、レモン汁をふりかけてしばらくおく。
2 えびは尾と一筋を残して殻をむき、背わたを取る。
3 アルミホイルに玉ねぎをのせ、**1**・**2**と生しいたけをのせ、塩、こしょうをしてレモン汁をふり、上にレモンをのせバターを散らしてアルミホイルの口を閉じたものを、2個作る。焼網の上にのせ、焼き物メニューの**「ホイル焼き」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

鶏肉と長ねぎのホイル焼き

材料（1個分）

鶏もも肉（1口大）··········250g
長ねぎ（1cm幅の斜め切り）
··························$\frac{1}{2}$本
しめじ（小房に分ける）······80g
酒························小さじ2
塩・こしょう··············各適量
レモン（くし型に切る）······$\frac{1}{2}$個

作りかた

1 アルミホイル1枚に鶏肉・長ねぎ・しめじをのせ酒をふり、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせて回りを閉じる。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの**「ホイル焼き」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。
3 レモンを添える。

ほたて貝ときのこのホイル焼き

材料（2個分）

ほたて貝柱················4個
えび······················2尾
えのき・しめじ・生しいたけなど
きのこを合わせて··········200g
酒························小さじ2
塩・こしょう··············各適量
バター····················10g
レモン（輪切り）··········2枚

作りかた

1 アルミホイルにえのき・ほたて貝柱・えび・しめじ・生しいたけをのせ、酒をふり、塩、こしょうをして、バター・レモンをのせ口を閉じたものを、2個作る。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの**「ホイル焼き」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

ハンバーグのホイル焼き

材料（2個分）

バター····················8g
玉ねぎ（みじん切り）········50g

A
- 合いびき肉··········150g
- パン粉··············10g
- 牛乳················大さじ$1\frac{1}{2}$
- 卵··················$\frac{1}{2}$個
- 塩··················小さじ$\frac{1}{4}$弱
- こしょう・ナツメグ
  ····················各適量

サラダ油··················大さじ1
しめじ（小房に分ける）······100g

B
- デミグラスソース····140g
- 赤ワイン············大さじ2
- 顆粒コンソメ········小さじ$\frac{1}{2}$
- ケチャップ··········大さじ1

作りかた

1 フライパンを火力**「弱火」**～**「中火」**に加熱しバターを溶かし、玉ねぎが透き通るまでいためる。
2 **1**の粗熱を取り、Aに加えてよく混ぜ、2等分する。
3 手にサラダ油（分量外）をつけ、**2**を片手に数回たたきつけて空気を抜き、小判型にして中央をくぼませる。
4 フライパンにサラダ油大さじ1を入れ、火力**「中火」**～**「強火」**に加熱し、ハンバーグの両面に焼き色をつけ、取り出す。次にしめじをいため取り出す。（肉の中心は生の状態でよい）
5 アルミホイルにハンバーグ・しめじをのせ、ソースの材料Bを入れ、口を閉じたものを、2個作る。
6 焼網にのせ、焼き物メニューの**「ホイル焼き」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

かぼちゃのホイル焼き

材料（1個分）

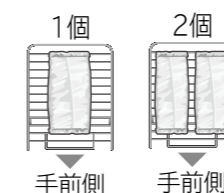
かぼちゃ（厚さ1cmに切る）
··························200g
アスパラガス（4～5cmの長さに切る）
··························4本
ベーコン（短冊切り）········2枚
マヨネーズ················適量
塩・こしょう··············各適量

作りかた

1 アルミホイル1枚にかぼちゃ・アスパラガス・ベーコンをのせ、マヨネーズをかけ、塩、こしょうをして、上にアルミホイルをかぶせ2枚合わせて回りを閉じる。
2 焼網にのせ、焼き物メニューの**「ホイル焼き」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

調理のこつ

●ホイル焼きは、アルミホイルが上ヒーターにあたらない高さ（4cm以下）にしてください。
●調理するときの材料ののせかたは、下図のように焼網の中央部にのせてください。

・生ざけのホイル焼き
・ほたて貝ときのこのホイル焼き
・ハンバーグのホイル焼き

・鶏肉と長ねぎのホイル焼き
・かぼちゃのホイル焼き

「オーブン」メニューで調理するレシピ

ミックスピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザの生地>

- A
  - 薄力粉……30g
  - 強力粉……70g
  - 砂糖……大さじ1弱
  - 塩……小さじ1/3
  - ドライイースト（顆粒状で予備発酵不要のもの）……小さじ2/3
- B
  - ぬるま湯（約40℃）……60～65mL
  - オリーブ油……大さじ1弱
- 打ち粉用強力粉……適量
- オリーブ油……適量

<トッピングなど>

- ピザソース（市販のもの）……適量
- C
  - 玉ねぎ（薄切り）……30g
  - ベーコン（短冊切り）……30g
  - サラミソーセージ（薄切り）……8枚
  - ピーマン（輪切り）……小1個
  - マッシュルーム缶（スライス）……25g
- スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
- ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……80g
- 塩・こしょう……各適量

作りかた

1. ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、Bを加えてポリ袋の口を閉じ、振って粉と水分をよく混ぜ合わせる。
2. 約6～8分間よくこねる。（この時、ポリ袋に少し空気を入れて口を閉じると、簡単にこねることができる。）
3. 粉のかたまりがなくなり、生地が袋から離れて1つになったら、そのまま室温で一次発酵させる。（1.2～1.5倍になるのが目安）
4. 生地を袋から出して、打ち粉をしたのし台にのせる。生地を軽く押して中のガスを抜き、丸めて乾かないようにラップをかけて約10分休ませる。（ベンチタイム）
5. 丸めた生地を直径約26cmの円形にのばす。生地全体にフォークで穴をあける。
6. アルミホイルにオリーブ油を塗り、**5**の生地をのせ、ピザ生地のまわりにそって折り曲げる。
7. 生地にピザソースを塗り、Cを並べ、軽く塩、こしょうをしてオリーブとチーズを散らす。
8. 焼網にのせ、オーブンメニューの**「ピザ」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

照り焼きチキンピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザの生地>
（材料・作りかたはミックスピザP.24を参照）1枚分

<トッピングなど>

- 焼きとりのたれ（混ぜてとろみをつけておく）
  - しょうゆ……大さじ2
  - みりん……大さじ2
  - 片栗粉……小さじ1
- A
  - 照り焼きチキン（市販のもの・薄切り）……120g
  - しめじ……50g
  - コーン缶……30g
- ナチュラルチーズ（細かくきざんだもの）……70g
- マヨネーズ……適量
- きざみのり……各少々
- 白髪ねぎ……適量
- 塩・こしょう……各適量

作りかた

1. ミックスピザP.24**1**～**6**を参照し生地を作る。
2. 生地に焼きとりのたれを塗り、Aを並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らし、マヨネーズをかける。
4. 焼網にのせ、オーブンメニューの**「ピザ」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。仕上げに白髪ねぎときざみのりをかける。

シーフードピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザの生地>
（材料・作りかたはミックスピザP.24を参照）1枚分

<トッピングなど>

- オリーブ油……大さじ1
- にんにく（みじん切り）……1かけ
- シーフードミックス（解凍して水気を切っておく）……100g
- ピザソース（市販のもの）……適量

- A
  - 玉ねぎ（薄切り）……50g
  - ピーマン（輪切り）……小1個
  - マッシュルーム缶（スライス）……25g
  - スタッフドオリーブ（薄切り）……4個
- ナチュラルチーズ（細かく刻んだもの）……80g
- 塩・こしょう……各適量

作りかた

1. フライパンでオリーブ油とにんにくを加熱し、シーフードミックスを軽くいためる。
2. ミックスピザP.24**1**～**6**を参照し生地を作る。
3. 生地にピザソースを塗り、A、**1**を並べ、軽く塩、こしょうをしてチーズを散らす。
4. 焼網にのせ、オーブンメニューの**「ピザ」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

フルーツピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザの生地>
(材料・作りかたはミックスピザP.24を参照)1枚分
<トッピングなど>
グラニュー糖……………適量
カスタードクリーム……100g
黄桃(缶詰(薄切り))…………1缶
粉砂糖……………………適量

作りかた

1 ミックスピザP.24 1~6を参照し生地を作る。
2 生地にグラニュー糖をふる。
3 焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
4 3の粗熱がとれたらカスタードクリームをのばし、桃を並べて粉砂糖をふる。
※桃缶は、お好みのくだものに変えてもよい。缶詰のシロップをゼラチンでかため、細かくくずしたものを飾ってもよい。

サラダピザ

材料(直径約26cm1枚分)

<ピザの生地>
(材料・作りかたはミックスピザP.24を参照)1枚分
<トッピングなど>
ベビーリーフ……………20g
スモークサーモン
……………1/2パック(約50g)
ミニトマト(4分割)…………5個
パルメザンチーズ(粉末)…適量
ドレッシング(市販のもの)…適量
マヨネーズ…………………適量

作りかた

1 ミックスピザP.24 1~6を参照し生地を作る。
2 焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
3 2の粗熱がとれたら、ベビーリーフ、スモークサーモン、ミニトマトを順にのせ、パルメザンチーズを散らす。お好みでドレッシング、マヨネーズをかける。
※お好みに合わせて、生地にチーズ(約30g)を散らしたり、ピザソースを塗って焼いてもよい。

冷蔵ピザ

材料(直径約22cm1枚分)

冷蔵ピザ………………1枚(約240g)

作りかた

1 アルミホイルの上に冷蔵ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
2 焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

冷凍ピザ

材料(直径約22cm1枚分)

冷凍ピザ………………1枚(約240g)

作りかた

1 アルミホイルの上に冷凍ピザをのせ、アルミホイルをピザのまわりにそって折り曲げる。
2 焼網にのせ、オーブンメニューの「ピザ」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

マカロニグラタン

材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)

マカロニ……………………40g
鶏もも肉(1cmの角切り)…50g
むきえび(背わたを取る)……50g
玉ねぎ(薄切り)……………50g
マッシュルーム缶(スライス)…25g
ホワイトソース……カップ1 1/2
ナチュラルチーズ…………40g
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油(分量外)をまぶす。
2 グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
3 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
4 鶏もも肉・むきえび・玉ねぎ・マッシュルームをいため、塩、こしょうをする。
5 4に1を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
6 グラタン皿に5の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
6 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、オーブンメニューの「グラタン」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

●詳しくは、DVD「調理のこつ」をご覧ください。

ドリア

材料(約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿 2皿分)

むきえび(背わたを取る)…100g
玉ねぎ(みじん切り)…………50g
生しいたけ(薄切り)…………2枚
ホワイトソース…………カップ1
ごはん……………………200g
バター……………………10g
ナチュラルチーズ…………40g
サラダ油……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 グラタン皿にバター(分量外)を塗っておく。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「中火」にする。
3 フライパンにむきえび、玉ねぎ、生しいたけを入れていためる。加熱が終了したらホワイトソースであえる。
4 あたたかいごはんにバターを入れてかき混ぜ、軽く塩、こしょうをする。
5 グラタン皿に4を分け入れ、3をのせ、チーズを散らす。
6 具をのせたグラタン皿を焼網にのせ、オーブンメニューの「グラタン」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ホワイトソースの作りかた

材料 \ 分量	カップ1	カップ1 1/2	カップ2
バター	20g	25g	40g
薄力粉	15g	20g	30g
牛乳	カップ1	カップ1 1/2	カップ2
塩・こしょう	各適量	各適量	各適量

作りかた

1 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
2 フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「卵焼き」「120」を選び、「スタート」キーを押す。
3 表示部に「適温」を表示し、適温に加熱されバターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じが無くなるまでよくいためる。(約2~3分)
4 3に1を入れ、ダマにならないよう、最初の約1~2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。

野菜のグラタン

材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿　1皿分)

カリフラワー(小房に分ける)……150g
かぼちゃ(一口大に切る)……150g
ホワイトソース……カップ2
(ホワイトソースの作りかたはP.27参照)
玉ねぎ(薄切り)……50g
ベーコン(1cm幅に切る)……2枚分
ナチュラルチーズ……50g
塩・こしょう……各適量

作りかた

1 鍋に水を入れ「強火」〜「ハイパワー」でお湯をわかし、塩を入れてカリフラワーをゆでる。
2 鍋に水を入れ「強火」〜「ハイパワー」でお湯をわかし、かぼちゃをゆでる。
3 ホワイトソースの1/3量を焼き皿に広げ、1、2をのせ、玉ねぎとベーコンを散らし、軽く塩、こしょうをする。残りのホワイトソースを全体にかけチーズを散らす。
4 焼網にのせ、オーブンメニューの「グラタン」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ラザニア

材料(直径約22×高さ3.5cm耐熱性焼き皿　1皿分)

ラザニア(乾めん)…6枚(約100g)
ホワイトソース……カップ2
(ホワイトソースの作りかたはP.27参照)
ミートソース(缶詰)…1缶(約300g)
ナチュラルチーズ……120g

作りかた

1 大きめの鍋でラザニアを固めにゆで、水にとって冷まし、水気をきる。
2 バター(分量外)を塗った容器にホワイトソース、1、ミートソース、1・・・・の順に3〜4段に重ね、チーズをのせる。
3 焼網にのせ、オーブンメニューの「グラタン」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

ロールケーキ

材料(23×18cmのアルミホイル型1個分)

卵……2個
砂糖……40g
バニラエッセンス……少々
薄力粉……40g
A［牛乳……大さじ3/4
　 バター……7g
　 (合わせて加熱し溶かしておく)
ホイップクリーム……適量
果物(こまかく刻む)……適量

作りかた

1 アルミホイルで型を作る。(23×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
2 ボウルに卵を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加えもったりするまで十分に泡立て、バニラエッセンスを加えて混ぜる。
3 薄力粉をふるい入れ、へらでさっくりと粉気がなくなるまで混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。
4 3を1の型に流し入れ、表面を平らにする。
5 焼網に4をのせ、オーブンメニューの「スイーツ」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。
6 焼き上がったら粗熱をとり、ラップをかけて冷ます。アルミホイル・オーブンシートをはがし、巻き終わり2cmほど残してホイップクリームを塗り、果物を散らす。手前から巻き、巻き終わりは下にして、しばらくおいてから切る。

調理のこつ

●大きさや材質の異なる型を使用する場合は、手動コースの「オーブン」温度「160」で様子を見ながら焼いてください。

マフィン

材料(直径約6.3cmのアルミ箔 菊型6個分)

A［薄力粉……50g
　 ベーキングパウダー……小さじ2/3
バター(常温にもどす)……30g
砂糖……25g
卵(溶いておく)……1/2個
牛乳……大さじ1
レーズン……30g

作りかた

1 Aを合わせてふるう。
2 ボウルにバターを入れ、柔らかくなるまで練る。砂糖を入れ、白っぽくふんわりするまで泡立て器で混ぜる。
3 卵を少しづつ入れながら、泡立て器でしっかり混ぜる。
4 Aを入れへラでさっくり混ぜ、牛乳を入れて混ぜる。最後にレーズンを入れて混ぜる。
5 型に4の生地を分け入れて焼網にのせ、オーブンメニューの「スイーツ」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きドーナツ

＜抹茶味＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

A
- 薄力粉……170g
- 抹茶……5g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 砂糖……40g

牛乳……大さじ3
卵……1個
バター(溶かしたもの)……20g
トッピング(甘納豆など)…30g

＜ココア味＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

A
- 薄力粉……170g
- ココア……10g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 砂糖……40g

牛乳……大さじ3
卵……1個
バター(溶かしたもの)……20g
トッピング(チョコチップなど)…30g

＜紅茶味＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

A
- 薄力粉……170g
- 紅茶(ティーバッグ)……8g
- ベーキングパウダー……小さじ2
- 砂糖……40g

牛乳……大さじ3
卵……1個
バター(溶かしたもの)……20g

●デコレーション

＜アイシング(イチゴ味)＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

粉砂糖……20g
イチゴジャム……小さじ1
レモン汁……小さじ½

＜アイシング(コーヒー味)＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

粉砂糖……20g
コーヒー……小さじ1
お湯……小さじ½

＜チョコがけ＞
材料(直径約8cmドーナツ型4個分)

ホワイトチョコレート…40g

作りかた

1 ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、ヘラで混ぜる。
2 打ち粉(分量外)をしたのし台に、1の生地を取り出し、めん棒で約1cmの厚さにのばしてドーナツ型で4個ぬく。
3 アルミホイルを焼網に敷き、ドーナツをのせ、オーブンメニューの「スイーツ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

＜デコレーション＞
1 ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
2 お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。

おすすめのデコレーション

●焼きドーナツ(ココア味)+ホワイトチョコレート+アイシング(コーヒー味)
●焼きドーナツ(紅茶味)+アイシング(いちご味)
●焼きドーナツ(抹茶味)+ホワイトチョコがけ

調理のこつ

●トッピングはお好みで、1で混ぜ込んでも良い。
●型抜きして余った生地は直径約3cmにまるめて、アルミホイルを焼網に敷き、丸めた生地を並べてオーブンメニューの「スイーツ」仕上がり「中」で焼くとミニドーナツになります。

ミニドーナツ

＜抹茶味＞
材料(直径約3cm、10個分)

A
- 薄力粉……85g
- 抹茶……2.5g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 砂糖……25g

牛乳……大さじ1½
卵……½個
バター(溶かしたもの)……10g

＜ココア味＞
材料(直径約3cm、10個分)

A
- 薄力粉……85g
- ココア……5g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 砂糖……25g

牛乳……大さじ1½
卵……½個
バター(溶かしたもの)……10g

＜紅茶味＞
材料(直径約3cm、10個分)

A
- 薄力粉……85g
- 紅茶(ティーバッグ)……4g
- ベーキングパウダー……小さじ1
- 砂糖……25g

牛乳……大さじ1½
卵……½個
バター(溶かしたもの)……10g

●デコレーション
材料

ホワイトチョコレート……適量
カラースプレー……適量
アラザン……適量

作りかた

1 ボウルにAを入れ、泡立て器で混ぜる。牛乳、卵、バターを入れ、ヘラで混ぜる。
2 1の生地を10等分にし、直径約3cmくらいに丸める。(潰して平たくしてもよい)
3 アルミホイルを焼網にのせ、ミニドーナツを並べて、オーブンメニューの「スイーツ」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

＜デコレーション＞
1 ボウルにアイシングの材料を入れ、スプーンでなめらかになるまでよく混ぜる。
2 お好みで、溶かしたホワイトチョコレートをかけたり、アイシングをして飾る。
3 仕上げにカラースプレーやアラザンで飾る。

「ヘルシー」メニューで調理するレシピ

塩ざけ

材料

塩ざけ（1切れ約80g）……1～5切れ

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

塩さば

材料

塩さば（1切れ約80～100g）……1～5切れ

作りかた

1 厚みのある部分に切り目を入れ、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

さんまの開き

材料

さんまの開き（1枚約110g）……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

あじの開き

材料

あじの開き（1枚約100g）……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「中」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

はたはた

材料

はたはた（1尾約25g）…………5尾

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

めざし

材料

めざし（1尾約25～30g）………5尾

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

ししゃも

材料

ししゃも（1尾約20g）…………5尾

作りかた

1 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの**「切身・干物」**仕上がり**「弱」**を選び、**「スタート」**キーを押し、焼く。

鶏のハーブ焼き

材料

鶏もも肉(皮つき)(1枚約250g) ……………1～2枚

A
- 塩・こしょう …… 各適量
- ハーブ(生または乾燥品)(タイム・ローズマリー・マジョラムなど) ……………… 各少々

作りかた

1 鶏肉は皮にフォークなどで穴をあけ、厚みのあるところには切り目を入れAをまぶす。
2 皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「中」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼き野菜

材料

なす・玉ねぎ・パプリカ・山イモ・生しいたけ・中玉トマトなど合わせて ……………約500g
オリーブ油……………約30g
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 なすは縦半分に切り、網目の切り込みを入れる。玉ねぎは1cmの輪切りにする。パプリカは縦$\frac{1}{4}$に切る。山イモは長さ5cmに切り、縦$\frac{1}{4}$に切る。生しいたけは石づきをとる。
2 野菜に塩、こしょう、オリーブ油をふって焼網にのせる。
3 過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽先のつけ焼き

材料(8本分)

鶏手羽先(1本約60g)………8本

A
- しょうゆ………大さじ2
- 酒………大さじ1弱
- みりん………小さじ1

作りかた

1 鶏手羽先は合わせたAに約10～15分つけておく。
2 汁気を切ってから皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

牛肉串焼き

材料(4本分)

牛ロース肉(約3cmの角切り) ……………200g
にんじん(一口大に切る) ……………50g
玉ねぎ(くし型切り) ……………100g
ピーマン(一口大に切る)……2個
パプリカ(赤、黄)(一口大に切る) ……………各$\frac{1}{4}$個
なす(輪切りにして、塩水につける) ……………1個
生しいたけ……………4枚
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 牛肉は軽く塩、こしょうをする。にんじんは下ゆでする。
2 材料を竹串に刺し、全体に塩、こしょうをする。
3 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

肉巻きアスパラ

材料(8本分)

豚バラ薄切り肉………300g
アスパラガス……………8本
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 アスパラガスは、茎の太い部分の皮を半分くらいそいでおく。
2 1本のアスパラガスに豚肉をらせん状に巻き、軽く塩、こしょうをする。
3 焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

骨付きもも（塩）

材料（2本分）

骨付き鶏もも肉（1本約200g）……2本
塩・こしょう……………………各適量

作りかた

1 骨付き鶏もも肉は裏側から足のつけ根の骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。上側も同様に、骨に沿って包丁を入れ、左右に開く。
2 1に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「強」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

焼きとり（塩）

材料（8本分）

焼きとり（市販品または手作りで1本約50g）……8本
塩…………………………………………適量

作りかた

1 焼きとりに塩をふり、焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

鶏手羽中の塩焼き

材料（8本分）

鶏手羽中（1本約40g）……8本
塩・こしょう………………各適量

作りかた

1 鶏手羽中に塩、こしょうをして、皮側を上にして焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「肉・野菜」仕上がり「弱」を選び、「スタート」キーを押し、焼く。

揚げ物温め

かき揚げ

とんかつ

コロッケ

フライドチキン

天ぷら

アジフライ

から揚げ

弱	中	強
かき揚げ（1個約100g） ……………………2個	天ぷら（1個約70g） ……………………4個 アジフライ（1枚約100g） ……………………3枚 とんかつ（1個約150g） ……………………2個 から揚げ（1個約50g） ……………………6個 コロッケ（1個約70g） ……………………4個	フライドチキン（骨付き） （1個約150g）……2個

作りかた

1 冷めた揚げ物（約100～300g）を焼網にのせ、過熱水蒸気用水タンクに水約30mLを入れ、ヘルシーメニューの「揚げ物温め」、仕上がり調節は左記表から選び、「スタート」キーを押し、加熱する。
※揚げ物温めは、調理済みの冷めた揚げ物を温める機能です。冷凍した食品は調理できません。

「手動」コースで調理するレシピ

トースト

材料（2枚分）

食パン（4枚切り、6枚切り、8枚切り）……2枚

作りかた

1 食パン2枚を焼網の中心にのせ、手動コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約6～7分焼く。

調理のこつ

●連続して焼く場合は様子を見ながら調理し、焼き時間を短くしてください。

●冷凍されたパンを焼く場合は様子を見ながら調理してください。

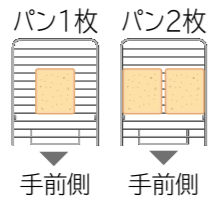
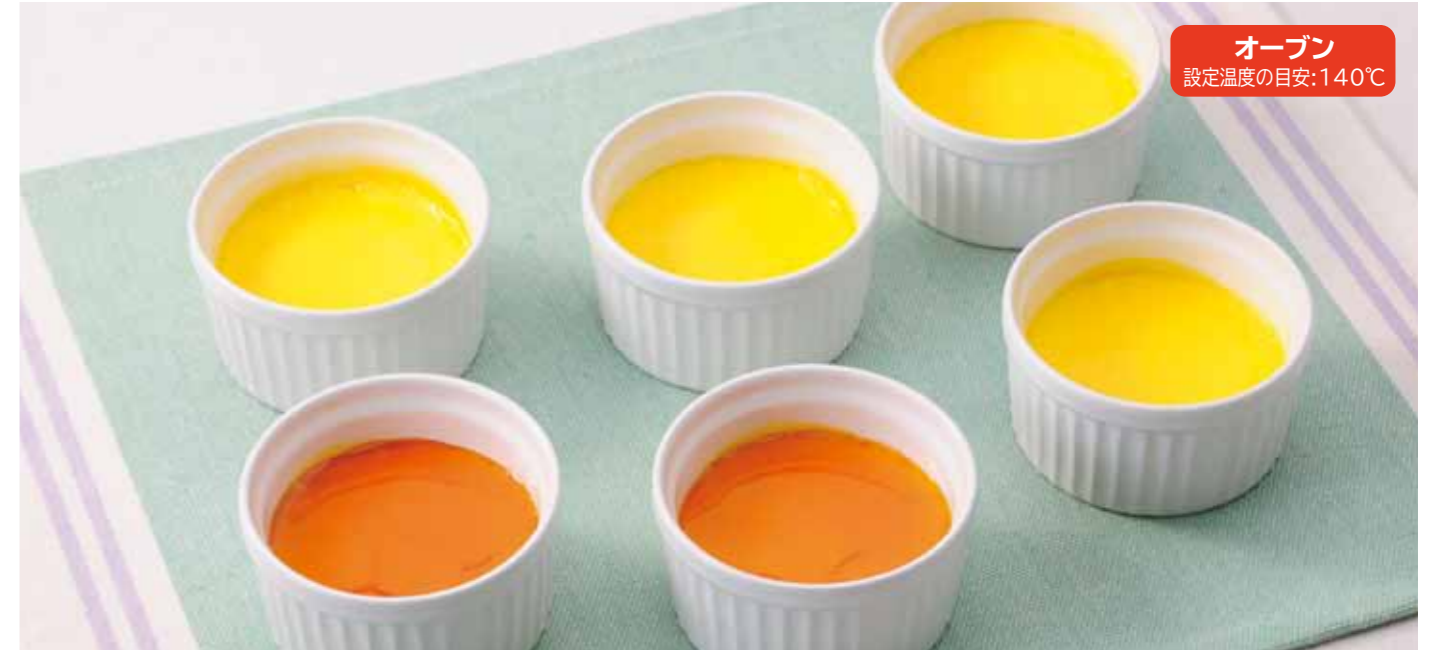
●調理するときの食材ののせかたは、右図のように焼網の中央部にのせてください。

ピザトースト

材料（2枚分）

食パン（6枚切り）……2枚
玉ねぎ（薄切り）……30g
ピーマン（薄切り）……1/2個
ベーコン（1cm幅に切る）……1枚
ピザソース（市販のもの）……適量
ナチュラルチーズ……適量

作りかた

1 食パン2枚の片面に、ピザソースを塗り、玉ねぎ、ピーマン、ベーコンをのせ、チーズを散らす。
2 1を焼網の中心にのせ、手動コースの「トースト」を選び、「スタート」キーを押し、様子を見ながら約7～8分焼く。

なめらかプリン

材料（直径約8cm×高さ4cmのスフレ型6個分）

A［牛乳……240mL
　 砂糖……60g
卵黄……4個（Mサイズ）
生クリーム……120mL
バニラエッセンス……少々

<カラメルソース>
B［砂糖……60g
　 水……大さじ2
水……大さじ1

作りかた

1 鍋にAを入れ「弱火」で人肌くらいにあたため、かき混ぜて砂糖を溶かす。
2 火を止め、残りの材料を混ぜ合わせ、裏ごしする。
3 2を型に分け入れ、焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約20～25分様子を見ながら加熱する。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。
4 鍋にBを入れ「弱火」～「中火」にしてあめ色になるまで煮詰めたら火を止め、水を加えて手早く混ぜる。
5 3にお好みでカラメルソースをかける。

きなこパフ・チョコパフ

きなこパフ

材料（作りやすい分量）

小町麩（1/4に切る）……20g
ホワイトチョコレート……30g
A［きなこ……15g
　 砂糖……15g

作りかた

1 麩を1/4に切る。
2 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
3 手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。
4 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
5 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、合わせたAをまぶす。

チョコパフ

材料（作りやすい分量）

小町麩（1/4に切る）……20g
チョコレート……30g
ココア……小さじ1

作りかた

1 麩を1/4に切る。
2 焼網にアルミホイルを敷き、麩を重ならないようにのせる。
3 手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。
4 鍋にチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かす。
5 焼いた麩に溶かしたチョコレートをからめ、ココアをまぶす。

ホワイトロシェ

材料(作りやすい分量)

くるみ……50g
マシュマロ……50g
全粒粉のビスケット……30g
ドライフルーツ……30g
ホワイトチョコ……200g
いちごのフリーズドライ
(細かく刻む)……適量

作りかた

1 焼網にアルミホイルを敷き、くるみを重ならないようにのせ、手動コースの「オーブン」温度「140」を選び、「スタート」キーを押し、約5分様子を見ながら焼く。
2 焼いたくるみとマシュマロ・ビスケット・ドライフルーツを細かくする。
3 鍋にホワイトチョコレートを砕いて入れ「とろ火」で溶かし、8割程溶けたら加熱を止め、マシュマロを入れ余熱で少し溶かす。
4 3に2を入れからめる。
5 オーブンシートにスプーンで一口大に落とし、いちごのフリーズドライを飾り、冷蔵庫で冷やして固める。

マドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵……1個
砂糖……40g
レモン汁……小さじ1
薄力粉……40g
バター(溶かしておく)……40g

作りかた

1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
2 レモン汁を加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れヘラで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
3 型に敷紙を敷き、2の生地を分け入れる。
4 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

モカチョコマドレーヌ

材料(直径約10cmの金属製マドレーヌ型4個分)

卵……1個
砂糖……30g
A［インスタントコーヒー……小さじ1
　お湯……小さじ1
薄力粉……40g
バター(溶かしておく)……40g
一口チョコレート(¼に切る)……4粒

作りかた

1 卵をハンドミキサーで七分通り泡立てて、砂糖を加え、もったりするまで十分に泡立てる。
2 Aを加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れヘラで練らないように混ぜバターを加えて手早く混ぜる。
3 型に敷紙を敷き、2の生地を分け入れる。チョコを均等に入れる。
4 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

ブラウニー

材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

ブラックチョコレート(粗くきざむ)……60g
バター(室温にもどす)……60g
砂糖……60g
卵……1½個
A［薄力粉……60g
　ココア……大さじ1½
　ベーキングパウダー……小さじ⅓
B［レーズン(粗くきざむ)……40g
　くるみ(粗くきざむ)……40g

作りかた

1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
2 チョコレートは鍋に入れて「とろ火」にして溶かす。
3 ボウルにバターを入れクリーム状になるまでハンドミキサーで練り、砂糖を加えてよく混ぜる。
4 卵を少しずつ加えて混ぜ、2を加えてさらによく混ぜる。
5 ヘラに持ち替えて、Aをふるい入れてよく混ぜ、さらにBを加えて混ぜる。
6 1の型に流し入れ、表面を平らにする。
7 焼網に6をのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約12分様子を見ながら焼き、型の前後を入れかえて、さらに約6～10分焼く。

チョコチップケーキ

材料(18×18cmのアルミホイル型1個分)

薄力粉……100g
ベーキングパウダー……小さじ1弱
砂糖……30g
卵……1個
牛乳……大さじ3
バター(溶かしておく)……30g
チョコチップ……25g

作りかた

1 アルミホイルで型を作る。(18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43)
2 ボールに薄力粉・ベーキングパウダー・砂糖を入れ泡だて器で軽く混ぜ、卵・牛乳・バターを加え混ぜる。
3 チョコチップを入れてヘラで混ぜる。
4 生地をアルミホイルの型に入れ平らにする。
5 焼網に4をのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約25分様子を見ながら焼く。

調理のこつ

●市販の型を使う場合は、型の大きさ・材質によって焼き時間を調整してください。

いちごのショートケーキ

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）

<スポンジケーキ>
卵（卵黄と卵白に分ける）……2個
砂糖……50ｇ
バニラエッセンス……少々
薄力粉（ふるっておく）……50ｇ
A［バター……10ｇ
　 牛乳……大さじ½
A合わせて加熱し溶かしておく

<デコレーション>
シロップ
B［砂糖……15ｇ
　 水……30mL
洋酒……小さじ1
B加熱して洋酒を加える

C［生クリーム……100mL
　 砂糖……10ｇ
C合わせて泡立てておく
いちご……適量
ミントの葉……適量

作りかた

<スポンジケーキ>
1 アルミホイルで型を作る。（18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43）
2 ボールに卵白を入れハンドミキサーで七分通り泡立てて砂糖を加え、ツノが立つまで泡立てる。
3 卵黄を加え、さらに泡立ててから、バニラエッセンスを加え、混ぜる。
4 薄力粉をふるい入れ、へらで練らないように粉気がなくなるまでさっくりと混ぜ、Aを加えて手早く混ぜる。
5 生地をアルミホイルの型に流し入れ表面を平らにし、焼網にのせる。手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約27分様子を見ながら焼く。
6 焼きあがったら、アルミホイルごと約10～20cmの高さから落とし焼き縮みを防ぎ、生地が冷めたらアルミホイル・オーブンシートをはがす。

<デコレーション>
1 生地の側面を切りそろえ、生地を縦半分に切り、2段に重ねる。
2 生地の表面にシロップを塗る。間にCの泡立てた生クリームといちごをはさむ。
3 生クリームを全面に塗りいちごとミントの葉を飾る。

紅茶ケーキ

材料（18×18cmのアルミホイル型1個分）

バター（室温にもどす）……90ｇ
砂糖……90ｇ
卵……2個

A［薄力粉……90ｇ
　 ベーキングパウダー……小さじ½
　 紅茶（ティーパック）……8ｇ
A合わせてふるっておく

作りかた

1 アルミホイルで型を作る。（18×18cmのアルミホイル型の作りかた⇒P.43）
2 ボールにバターを入れハンドミキサーでクリーム状にしたら砂糖を加え白っぽくなるまで泡立てる。
3 卵を1個ずつ加え、そのつどよく混ぜる。
4 2にAをふるい入れ、へらでさっくり混ぜる。
5 生地をアルミホイルの型に入れ表面を平らにし、焼網にのせる。手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約22分様子を見ながら焼く。

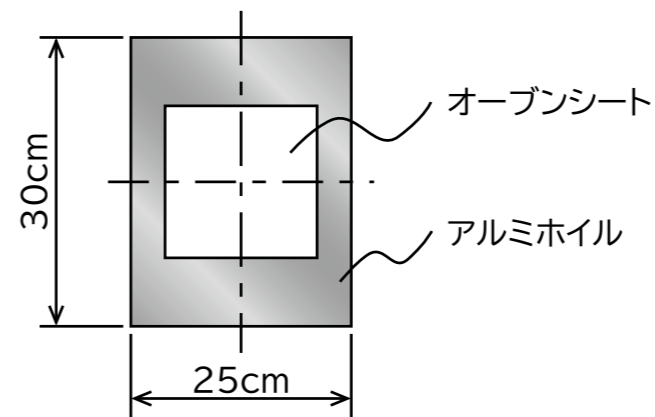
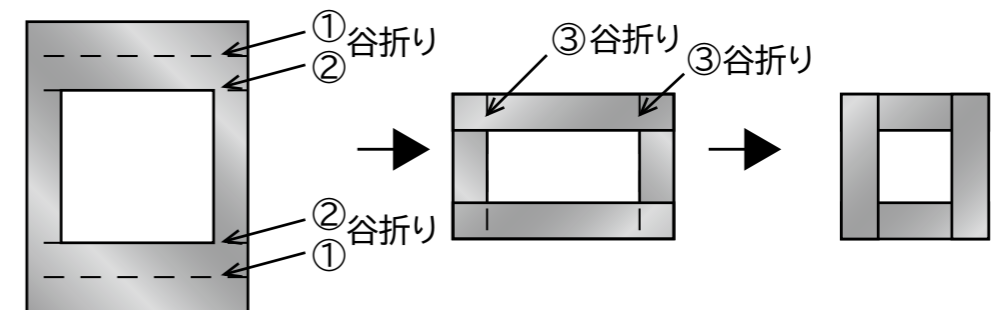
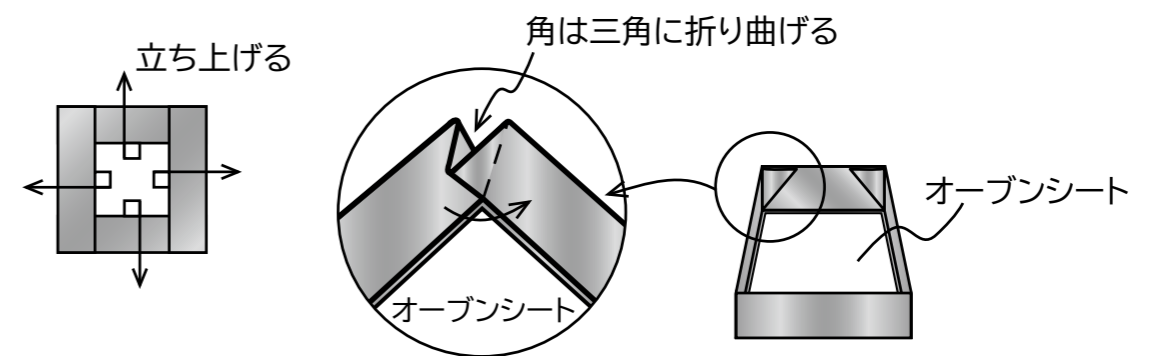
●18×18cmのアルミホイル型の作りかた

下準備
・アルミホイル（30×25cmに切ったもの）……2枚
・オーブンシート（18×18cmに切ったもの）……1枚

●23×18cmのアルミホイル型の作りかた

下準備
・アルミホイル（35×25cmに切ったもの）……2枚
・オーブンシート（23×18cmに切ったもの）……1枚

アルミホイル型の作りかたは、18×18cmのアルミホイル型の作りかたと同じです。

1 アルミホイルを2枚重ねた上にオーブンシートをのせる。（中心位置を合わせる）

2 オーブンシートの大きさに合わせてアルミホイルを折る。長い方は二つ折りにする。

3 折り曲げたアルミホイルを立ち上げる。角の部分は三角に折り曲げ型を作る。

ハンバーグあたため

手作りハンバーグ

チルドハンバーグ

冷蔵ハンバーグ

材料（1人分）

手作り・チルド・冷蔵ハンバーグ（約90～100ｇ）……2個

作りかた

1 焼網にハンバーグを並べ、手動コースの「オーブン」温度「180」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。大きさや厚みによって加熱時間を調整してください。

クッキー

材料（直径約3cmの型16個分）

バター（室温にもどす）……25ｇ
砂糖……20ｇ
卵……1/4個（約13ｇ）
バニラエッセンス……少々
薄力粉……55ｇ

作りかた

1 バターはハンドミキサーで白っぽくなるまでよく練り、砂糖を加えて、さらによく混ぜる。
2 卵を加えクリーム状になるまでよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。
3 薄力粉をふるいながら加え、ヘラでさっくりと混ぜる。ひとつにまとめてラップに包み冷蔵室で約1時間休ませる。
4 打ち粉（分量外）をしたのし台に、3の生地を取り出し、めん棒で約5mmの厚さにのばす。直径約3cmの型で抜き、アルミホイルを焼網に敷きクッキーをのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約13～18分様子を見ながら焼く。

焼きりんご

材料（りんご2個分（直径約22×高さ3.5cmの耐熱性焼き皿））

りんご（紅玉、ふじなど）……2個
バター……10ｇ
グラニュー糖……10ｇ
シナモンシュガー……適量
ミント……お好みで

作りかた

1 りんごはよく洗って横半分に切り、芯を抜く。
2 芯を抜いたところに、バターとグラニュー糖をそれぞれ約2.5ｇ（10ｇの1/4）ずつ入れる。
3 切り口を下にして、りんごが重ならないように、焼き皿に並べる。
4 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「180」を選び、「スタート」キーを押し、約30分焼く。
5 お好みで、シナモンシュガーをふりかけ、ミントを飾る。

調理のこつ

●焼き色は、りんごの種類や大きさなどによって変わります。お好みに合わせて焼き時間を調整してください。

フルーツタルト

材料（直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分）

バター（室温にもどす）……30ｇ
砂糖……25ｇ
卵（溶いたもの）……1/2個
薄力粉……110ｇ
カスタードクリーム……適量
フルーツミックス缶……1缶
粉ゼラチン……5ｇ
シロップ（缶詰の汁）……100mL
ミント……お好みで

作りかた

1 ボウルにバターを入れヘラでやわらかくなるまで練り、砂糖を加え白っぽくなるまで混ぜる。
2 卵を少しづつ加え分離しないようによく混ぜ、ふるった薄力粉を加え混ぜ合わせる。まとまったら、ラップにくるみ冷蔵室で休ませる。
3 2を打ち粉をしたのし台にのせ、めん棒で型よりひとまわり大きめの厚さ3mmに伸ばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。（ピケする）
4 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「180」を選び、「スタート」キーを押し、約20分様子を見ながら焼く。
5 粉ゼラチンは、シロップにふやかし溶かしておく。
6 4のタルト生地の粗熱がとれたら型からはずし、カスタードクリームを入れ、その上にフルーツを飾る。
7 5をフルーツに塗り、つや出しをする。
8 お好みでミントを飾る。

調理のこつ

●型の大きさ、材質によって焼き時間を調整してください。
●フルーツミックス缶は、お好みのくだものに変えてもよいでしょう。

パンプキンタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分)

タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)
かぼちゃ……………………250ｇ
砂糖…………………………25ｇ
卵……………………………1個
生クリーム………………35mL
レーズン…………………30ｇ

作りかた

1 フルーツタルトP.451～4を参照しタルト生地を焼く。
2 かぼちゃはゆでて実と皮に分け、皮はクッキー型でぬく。(デコレーション用)
3 ボウルにゆでた実を入れてつぶし、砂糖を入れ混ぜる。粗熱が取れたら卵、生クリーム、レーズンを加えよく混ぜる。
4 型に入れたままのタルト生地に、3を流し入れ、2をかざる。
5 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

調理のこつ

●パンプキンタルトのつや出し
はちみつを少量の湯(水)でのばして、刷毛で表面に塗るとつやがでる。アプリコットジャムなどでも良い。

アーモンドタルト

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分)

タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)
バター(室温にもどす)………50ｇ
砂糖………………………………50ｇ
卵(溶いたもの)……………………1個
A
　薄力粉……………………20ｇ
　アーモンドパウダー……………………40ｇ
　ベーキングパウダー……………………小さじ½
アーモンドスライス………15ｇ

作りかた

1 フルーツタルトP.451～4を参照しタルト生地を焼く。
2 クリーム状になったバターに砂糖を加えてすり混ぜる。
3 2に卵を少しづつ加え、Aを合わせてふるい入れ混ぜる。
4 型に入れたままのタルト生地に3を流し入れ、表面をゴムベラでならし、アーモンドスライスを表面全体に散らす。
5 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約28分様子を見ながら焼く。

アプリコットクラフティー

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分)

タルトの生地…(材料・作りかたはフルーツタルトP.45を参照)
卵(卵黄と卵白に分ける)……1個
砂糖……………………………30ｇ
バター(室温にもどす)……15ｇ
生クリーム………………35mL
レモン汁…………………小さじ1
薄力粉……………………………25ｇ
アプリコット缶(半割り)(汁を切りひと口大)…½缶(10個分)

作りかた

1 フルーツタルトP.451～4を参照しタルト生地を焼く。
2 ボウルに卵黄を入れ、砂糖約20ｇを加えて泡立て器で白っぽくなるまで よく混ぜる。
3 バターを入れ混ぜ、生クリーム、レモン汁を順に加えて混ぜ、薄力粉をふるい入れて混ぜる。
4 別のボウルに卵白を入れて泡立て、砂糖約10ｇを加え、角が立つまで泡立てメレンゲを作る。
5 3にメレンゲを半量加えて混ぜ、残りはメレンゲをつぶさないようにさっくりと混ぜ合わせる。
6 型に入れたままのタルト生地に半量のアプリコットを並べ、5を流し入れ、さらに残りのアプリコットを上に並べる。
7 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「160」を選び、「スタート」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。
8 粗熱がとれたら、冷蔵室で冷やす。

キッシュ

材料(直径約18×高さ2.5cmのタルト型　1個分)

A
　薄力粉……………120ｇ
　塩…………………………1ｇ
　オリーブ油…………30ｇ
　水…………………………30ｇ
玉ねぎ(薄切り)……………40ｇ
ベーコン(1cm巾に切る)……50ｇ
卵…………………………………2個
牛乳…………………………30mL
ナチュラルチーズ…………60ｇ
サラダ油…………………大さじ1
塩・こしょう……………各適量

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ混ぜる。まとまったら冷蔵室で約1時間寝かせる。
2 打ち粉をしたのし台に1の生地を取り出し、めん棒で型よりひとまわり大きめに伸ばし、型に敷き入れ、フォークで穴を開けておく。(ピケする)
3 型の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「180」を選び、「スタート」キーを押し、約20～25分様子を見ながら焼く。
4 フライパンにサラダ油を入れて加熱し、玉ねぎ、ベーコンをいため、塩、こしょうをし粗熱をとる。
5 ボウルに卵・牛乳を入れてよく混ぜ、ナチュラルチーズ⅔量、4を加えて混ぜる。
6 型に入れたままのキッシュ生地に5を流し入れ、残りのナチュラルチーズを散らす。
7 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「180」を選び、「スタート」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

焼きおにぎり

材料(4個分)

温かいご飯……………320ｇ
めんつゆ…………………適量

作りかた

1 温かいご飯にめんつゆを混ぜ、1個約80ｇのおにぎりを4個作り、粗熱をとる。(おにぎりをくずれにくくするため)
2 焼網にのせ、手動コースの**「オーブン」**温度**「240」**を選び、**「スタート」**キーを押し、約20分様子を見ながら焼く。

冷凍焼きおにぎりのあたため

材料

冷凍焼きおにぎり(1個約50ｇ)……4～6個

作りかた

1 焼網に冷凍焼きおにぎりをのせ、手動コースの**「オーブン」**温度**「190」**を選び、**「スタート」**キーを押し、約20～25分様子を見ながら焼く。

アップルパイ

材料(直径約23.5cmのパイ皿1枚分)

市販の冷凍パイ生地(1枚100ｇ)
……………………………3枚
りんごのプリザーブ
…………………250～300ｇ

<つや出し用卵>
卵……………………………½個
塩……………………小さじ¼

作りかた

1 冷凍パイ生地は室温にもどしておく。
2 1枚を約26×26cmの正方形にのばし、その上にパイ皿をふせて型よりひとまわり大きく切る。
3 パイ皿の上にたるませるようにして広げてのせ、ピッタリと敷いて、まわりの生地は型の縁にそって切り落とす。
4 底全体にフォークで穴をあけてから、汁気を切ったりんごのプリザーブをのせる。
5 残りのパイ生地2枚を重ねて約20×25cmにのばし、縦11等分してひも状の生地を作る。
6 8本のひもを**4**の上に格子状にのせ、縁につや出し用卵を塗り、残りの3本をまわりにのせ、フォークの背で筋をつける。
7 表面全体につや出し用卵をぬる。
8 パイ皿の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの**「オーブン」**温度**「200」**を選び、**「スタート」**キーを押し、約20～30分様子を見ながら焼く。

りんごのプリザーブの作りかた

りんご2～3個(正味約300ｇ)は6～8つ割にし、芯と皮を取る。そのりんごを鍋に入れ、砂糖(約80～120ｇ)をまぶしレモン汁をかけ約30分～1時間おく。
りんごから水分が出てきたら、**「弱火」**～**「中火」**で煮る。
りんごが透き通ってきたら**「中火」**にし水分をとばし、汁気がなくなるまで煮詰め、最後にざるにあげて汁気をきり、シナモン(小さじ¼)を加える。

フォカッチャ

材料(直径約16cm1枚分)

A
強力粉……………75ｇ
薄力粉……………50ｇ
塩……………………2ｇ
砂糖…………………2ｇ
ドライイースト
……………小さじ½

ぬるま湯(約40℃)
…………………70～80mL
オリーブ油…………大さじ½

作りかた

1 ポリ袋にAを入れ軽く混ぜ、ぬるま湯・オリーブ油を加えてよく混ぜ、ひとまとめにする。
2 こねあがったらポリ袋に入れたまま室温に置き一次発酵させる。(目安は2～2.5倍)
3 1次発酵後、軽くガス抜きをする。
4 生地の表面がなめらかになるように丸め、ラップをかけ約20分置く。(ベンチタイム)
5 アルミホイルを敷き、その上で生地を直径約16cmの円形に伸ばしたら、ラップをかけ二次発酵させる。(目安は生地が1.5倍)
6 手粉をつけた指で数箇所にくぼみをつける。オリーブ油(分量外)を生地の表面に塗る。
7 **6**を焼網にのせ、手動コースの**「オーブン」**温度**「200」**を選び、**「スタート」**キーを押し、約13～18分様子を見ながら焼く。

厚揚げ

材料(2枚分)

厚揚げ(1枚約150～200g)……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「240」を選び、「スタート」キーを押し、約16～20分様子を見ながら焼く。

焼きいも

材料(2本分)

さつまいも(直径4cm以下のもの)(1本約250g)……2本

作りかた

1 皮にフォークで穴を開けるか包丁で切り目をいれる。
2 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「240」を選び、「スタート」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

ピリ辛ウィング

材料(8本分)

鶏手羽元(1本約60g)……8本

A
- にんにく(すりおろす)……1かけ
- 砂糖……小さじ2
- しょうゆ……大さじ1
- みそ……大さじ1
- ごま油……小さじ1
- 豆板醤……小さじ1

作りかた

1 鶏手羽元をAに約30分つけておく。
2 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「220」を選び、「スタート」キーを押し、約23～27分様子を見ながら焼く。

ラムチョップ

材料(6本分)

ラムチョップ(1本約60g)……6本
塩・こしょう……各適量

A
- ローズマリー(生・みじん切り)……1～2本
- タイムまたはパセリ(生・みじん切り)……1～2本
- にんにく(すりおろす)…1かけ
- オリーブ油……大さじ2

作りかた

1 ラムチョップに塩、こしょうをして、よくもみ込む。
2 Aを合わせ1を約15～30分つけておく。
3 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「240」を選び、「スタート」キーを押し、約25～30分様子を見ながら焼く。

パエリア

材料(パエリア鍋直径約24cm 2人分)

A
- サフラン……ひとつまみ
- 水……50mL

ムール貝……4個
あさり(殻つき)……120g
えび(有頭)……4尾
いか……1/2ぱい

B
- 玉ねぎ(みじん切り)…50g
- にんにく(みじん切り)……小1かけ

C
- パプリカ(赤・黄各1cm角に切る)……各1/2個
- トマト(湯むきし、種を取って1cmのザク切り)……1/2個

米(洗米しない)……カップ1
ブラックオリーブ……4個
レモン……1/2個
白ワイン……50mL
スープ(固形スープ1/2個をとく)……100mL
オリーブ油……大さじ2
塩・こしょう……各適量

作りかた

1 Aのサフランは水に約10分浸し、色と香りを出しておく。
2 ムール貝とあさりは塩水につけて砂出しをしてから、殻と殻をこすり合わせてよく洗う。
3 えびは背わたを取る。いかは内蔵を抜いてから皮をむき、1cmの輪切りにし、足は食べやすい長さに切る。
4 パエリア鍋にオリーブ油を入れ、「弱火」～「中火」で熱しBをいためる。2、3を加えてサッといため、塩、こしょうをし白ワインをふる。
5 4にアルミホイルでふたをして「弱火」～「中火」で約2分蒸らす。貝の口が開いたら、魚介だけ取り出す。
6 5にCを加え、「中火」でいため、米を加えてすき通るまでいため、1とスープを加え、スープが煮たったら「切」キーを押す。全体を混ぜ合わせ5で取り出した魚介を盛り、オリーブを散らしアルミホイルでふたをする。
7 パエリア鍋の底にアルミホイルを密着させてから焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「260」を選び、「スタート」キーを押し、約30分蒸し煮にする。火を止め、約5～10分蒸らす。
8 くし形に切ったレモンを添える。

焼きパプリカのマリネ

材料(2個分)

パプリカ(縦半分に切る)……2個
玉ねぎ(薄切り)…………100g

<ドレッシング>
酢………………大さじ2
砂糖……………小さじ1
塩………………小さじ1/3
こしょう…………適量
サラダ油…………大さじ3

作りかた

1 パプリカを焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「260」を選び、「スタート」キーを押し、約18〜20分皮が黒くなるまで様子を見ながら焼く。
2 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき細切りにする。
3 玉ねぎは水にさらし、水気をしぼる。
4 2と3を合わせたドレッシングであえる。

焼きなす

材料(3個分)

なす(1個約70g)…………3個
しょうがじょうゆ…………少々

作りかた

1 なすは、がくのわかれたところにぐるりと切り目を入れる。縦に浅い切り目を4〜5ヶ所入れる。
2 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「260」を選び、「スタート」キーを押し、約25〜30分様子を見ながら焼く。
3 焼きあがったら冷水に取り、皮をむき、食べやすい大きさに切る。器に盛り付けてしょうがじょうゆを添える。

さつま揚げ

材料

さつまあげ…160〜200g

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「260」を選び、「スタート」キーを押し、約12〜15分様子を見ながら焼く。

ローストビーフ

材料(1本分)

牛もも肉
(ローストビーフ用)(高さ4cm以内)
…………約300g
塩・こしょう…………各少々
にんにく(すりおろす)…1/2かけ
サラダ油…………小さじ1/2

作りかた

1 牛肉に塩、こしょうをし、にんにくをすり込み、木綿製のたこ糸でしばって形を整え、サラダ油を全体に塗る。
2 焼網にのせ、手動コースの「オーブン」温度「260」を選び、「スタート」キーを押し、約30分様子を見ながら焼く。
3 焼けたローストビーフをアルミホイルで包み、そのまま約10〜15分粗熱をとる。
4 粗熱がとれてからたこ糸を取って薄く切り、お好みの野菜(分量外)とともに器に盛る。

フレンチトースト

材料(4枚分)

フランスパン
(1.5〜2cmの厚さに切ったもの)
…………4枚
バター…………適量

A
牛乳…………100mL
砂糖…………大さじ1/2
卵(溶きほぐす)…………1個
バニラエッセンス…少々

作りかた

1 フランスパンの片面にバターを塗る。
2 Aを合わせてかき混ぜ、裏ごしし底の平らな容器に入れ1のバターを塗っていない面を下にして浸す。
3 アルミホイルを焼網に敷き、2のバターを塗ってある面を下にしてのせ、手動コースの「オーブン」温度「280」を選び、「スタート」キーを押し、約15〜20分様子を見ながら焼く。

さんまのみりん干し

材料

さんまのみりん干し(生干し)(1枚約80g)……2枚

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「グリル上下」火力「強」を選び、「スタート」キーを押し、約6～10分様子を見ながら焼く。

小あじのみりん干し

材料

小あじのみりん干し(1枚約4g)……10枚

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「グリル上下」火力「中」を選び、「スタート」キーを押し、約5～10分様子を見ながら焼く。

いかのみそ漬け焼き

材料

いかのみそ漬け(約100g)……1枚

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「グリル上下」火力「強」を選び、「スタート」キーを押し、約14～16分様子を見ながら焼く。

うるめいわし丸干し

材料

うるめいわし丸干し(1尾約10～15g)……5～10尾

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「グリル上下」火力「強」を選び、「スタート」キーを押し、約5～10分様子を見ながら焼く。

スルメ

材料

スルメ(約70g)………………1枚

作りかた

1 焼網にのせ、手動コースの「グリル上下」火力「中」を選び、「スタート」キーを押し、約3～5分様子を見ながら焼く。